

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1. Konsep Diet

##### 2.1.1. Pengertian Diet

Diet berasal dari bahasa yang artinya cara hidup titik di atas adalah aturan makan khusus untuk kesehatan dan sebagainya (Biasanya atas petunjuk dokter), berpantang atau menahan diri terhadap makanan tertentu untuk kesehatan, mengatur kuantitas serta jenis makanan untuk mengurangi berat badan atau karena penyakit. Kebiasaan diet merupakan makanan yang ditentukan dan dikendalikan untuk tujuan tertentu. Dalam pengertian awam remaja sering kali mengartikan sebagian pengurangan porsi makan dengan tujuan untuk menurunkan berat badan yang dapat mencapai bentuk tubuh ideal titik sedangkan definisi pola dia sendiri merupakan suatu program pencernaan atau pengaturan pola makan dan minum yang menyesuaikan asupan (intake) makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh sesuai dengan kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh atau membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan batasan-batasan yang seimbang dengan tujuan beraneka macam seperti untuk menjaga kesehatan, membatasi asupan karena penyakit tertentu dan salah satunya untuk menurunkan berat badan titik pola diet mencakup pola-pola perilaku bervariasi dari pemilihan makanan yang baik untuk kesehatan dan pembatasan yang wajar akan konsumsi kalori titik pembatasan kalori dengan mengombinasikan kan makanan dan minuman yang kita konsumsi setiap hari yaitu dengan mengombinasikan antara 60-70% karbohidrat, 10-15% protein, serta 20-25% lemak (Arthur S. R., , 2010) (Andea, 2010) (Hawks, S. R., 2008. ) (Husna N. , 2013 ) (Pipit, , 2018).

##### 2.1.2. Jenis-jenis Diet

Menurut (Andea, 2010) menyebutkan bahwa terdapat dua jenis diet yang sering terjadi yaitu:

1. Diet sehat

Diet sehat adalah penurunan berat badan yang dilakukan dengan cara perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat seperti mengubah pola makan dengan mengonsumsi makanan rendah kalori atau makanan yang rendah lemak, melakukan aktivitas fisik secara wajar. Diet sehat juga dapat dilakukan dengan cara mengurangi makan makanan yang mengandung kalori ke dalam tubuh namun tetap menjaga pola makan yang dianjurkan oleh pedoman gizi seimbang.

Adapun pola makan sehat yang dianjurkan agar tetap mendapatkan nutrisi seimbang saat melakukan diet yang sehat diantaranya adalah :

- a. Berbagai makanan yang mengandung karbohidrat dan yang mengandung serat tinggi seperti roti, nasi, kentang, serta serial titik di Indonesia makanan yang mengandung karbohidrat yang lebih umum yang sering dikonsumsi yaitu nasi, roti, dan kentang sebagai makanan pokok yang setiap harinya di makan.
- b. Berbagai macam lauk pauk seperti daging ikan tempe dan tahu serta yang lainnya yang dikonsumsi dalam jumlah sedang dan lebih dianjurkan untuk memilih lauk dengan jumlah rendah lemak.
- c. Berbagai variasi dari buah-buahan serta sayuran yang dikonsumsi sebaiknya paling sedikit 5 porsi dalam sehari.
- d. Susu dan produk olahan lainnya sebaiknya dikonsumsi tidak sering dan dalam jumlah kadar lemak yang rendah.
- e. Camilan atau snack makanan yang mengandung gula terlalu tinggi seperti coklat, permen kue keripik pemanis, serta minuman yang manis sebaiknya dikonsumsi dalam jumlah kecil atau jarang atau juga dalam 1-2 porsi sehari (Andea, 2010)

## 2. Diet tidak sehat

Diet tidak sehat merupakan penurunan berat badan yang dilakukan dengan melakukan perilaku-perilaku yang membahayakan kesehatan seperti melewatkan waktu makan dengan sengaja, penggunaan obat-obatan pelangsing atau penurunan berat badan secara besar, menahan nafsu makan atau laksatif serta memuntahkan makanan dari dalam tubuh dengan sengaja (Andea, 2010)

### 2.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola diet

Faktor-faktor yang mempengaruhi pola diet terdapat dua faktor yaitu

#### 1. Faktor Internal

##### a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin mempengaruhi kebutuhan gizi karena pada laki-laki biasanya memerlukan kalori lebih banyak karena mempunyai otot yang lebih besar daripada perempuan. Laki-laki sendiri cenderung lebih berat daripada perempuan, kecuali pada usia antara 12-15 tahun. Laki-laki memiliki kebutuhan gizi yang besar dibandingkan perempuan karena laki-laki memiliki postur tubuh yang lebih besar dan metabolisme yang lebih tinggi daripada perempuan, laki-laki juga lebih aktif bergerak sehingga kebutuhan protein menjadi lebih banyak. Kebutuhan gizi laki-laki adalah sekitar 2.475 kkal, sementara perempuan adalah rata-rata sekitar 2.125 kkal (Husna N., 2013)

##### b. Usia / Kematangan fisik

Kebutuhan gizi remaja berada pada angka yang paling tinggi karena masa ini adalah masa transisi dari kecil menuju dewasa jika kebutuhan gizi remaja tercukupi maka akan menentukan kematangan mereka di umur mendatang titik kematangan fisik dan usia seseorang dapat mempengaruhi terjadinya pola diet di usia remaja sendiri sangat rentan melakukan pola diet karena mereka merasa telah mengalami kematangan fisik dan mengalami keinginan melakukan penurunan berat badan untuk tubuh yang ideal. Fase remaja awal merupakan saat terjadinya perubahan segi fisik. Umumnya perubahan ini akan dialami pada usia 11-14 tahun bagi remaja putri dan 11-15 tahun bagi remaja putra. Peningkatan lemak tubuh selama masa pubertas ini berkaitan dengan keinginan kuat bertumbuh lebih kurus. Penelitian Crisp (dalam Hartantri, 1998) menunjukkan perubahan pubertas seperti pada waktu perkembangan payudara ternyata berhubungan dengan usaha untuk mengontrol asupan makanan, khususnya pada remaja putri yang memiliki latar belakang kelas sosial tinggi. Hasil riset lainnya menunjukkan kematangan fisik yang lebih awal memiliki risiko problem makan yang lebih besar karena mereka sepertinya lebih berat dibanding remaja lain yang kematangan fisiknya lebih terlambat. Hal tersebut menunjukkan bahwa kematangan fisik berhubungan

dengan meningkatnya pola diet remaja dan perilaku berisiko terhadap kesehatan lainnya (Husna N. , 2013 )

#### c. Aktivitas

Semakin banyak aktivitas yang dilakukan maka angka gizi yang diperlukan semakin banyak titik tentu saja angka kebutuhan gizi pada remaja berbeda dengan angka kebutuhan gizi tukang bangunan titik pada laki-laki dan perempuan juga berbeda karena lebih banyak aktivitas yang dilakukan oleh laki-laki dibandingkan perempuan (Husna N. , 2013 )

#### d. Kesehatan

Individu dengan gangguan kesehatan tertentu juga melakukan diet yang membatasi pengkonsumsian daging-dagingan yang banyak mengandung zat kolesterol atau lemak tinggi, garam dapat mencegah terjadinya gangguan penyakit jantung atau hit di sisi hal ini membutuhkan diet makanan tertentu untuk mengendalikan zat-zat yang bisa mempengaruhi munculnya serangan pada penyakit yang dideritanya. Usaha perilaku diet dipengaruhi oleh perhatian individu terhadap kesehatan dirinya. Perhatian ini berasal dari keyakinan individu terhadap nilai kesehatan titik Apabila berat badan meningkat individu akan memiliki hak tinggi cenderung akan mempertimbangkan lebih dahulu Apakah perlu untuk menurunkan berat badannya. Jika usaha penurunan berat badan dianggap perlu maka yang akan dipilih yaitu metode yang sehat. Sebaliknya bagi individu yang dengan Herbalife nya rendah cenderung melakukan tindakan apa saja untuk menurunkan berat badannya dengan termasuknya metode yang tidak sehat (Grogan, S, 2008)

#### e. Kepribadian

Tiap-tiap individu mempunyai sifat kepribadian masing-masing yang berbeda antara seseorang dengan yang lain dan hal tersebut berpengaruh terhadap perilakunya jika seseorang merasa tidak percaya diri maka ia akan melakukan diet untuk mendapatkan tubuh yang ideal (Husna N. , 2013 )

#### f. Berat badan

Berat badan seseorang dapat mempengaruhi pola diet jika seseorang badannya merasa tidak ideal maka mereka akan melakukan berbagai cara untuk menurunkan

berat badan yang ideal dengan cepat titik bentuk tubuh ideal akan menyebabkan remaja merasa bahwa bentuk tubuhnya bisa diterima oleh lingkungan. Kondisi demikian menunjukkan bahwa bentuk tubuh ideal berhubungan dengan identitas dirinya (Fadhullah, 2014)

#### g. Asupan makanan

Remaja yang tinggal di perkotaan sangat berisiko besar melakukan pelatihan yang tidak sehat. Remaja yang tinggal di perkotaan pula makanya sangat buruk yaitu tidak makan makanan yang bergizi seperti setiap harinya hanya makan makanan yang cepat saji, Sering makan daging dagingan, makan makanan yang tidak bertekstur, makan dengan porsi besar dan jarang makan buah atau sayuran yang sering hanya mengonsumsi kopi dibanding air putih (Fadhullah, 2014)

### 2. Faktor Eksternal

#### a. Lingkungan

Remaja tidak dapat dilepaskan dari pengaruh teman sebaya untuk membantu remaja dapat memahami tentang identitas dirinya termasuk pola diet pada remaja titik remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja cenderung akan menimbulkan berbagai masalah dan perubahan perilaku di kehidupan remaja. Salah satu bentuk perubahan perilaku pada masa remaja yaitu perubahan perilaku diet baik yang mengarah ke perilaku diet yang sehat atau pun cenderung mengarah ke pola diet yang tidak sehat dan cara remaja yang melakukan diet dengan tiga aspek yaitu diet sehat cuma dia tidak sehat, dan diet ekstrem sebagian remaja melakukan diet karena remaja bereaksi untuk lingkungan terutama teman sebaya karena remaja ingin menjadi sama dengan teman sebayanya (Husna N. , 2013 )

#### b. Sosial ekonomi

Sosial ekonomi ini meliputi kebiasaan, kesukaan, pola makan, kepercayaan dan kelas perawatan. Untuk mengatasi masalah ini maka perlu diterapkan penggunaan bahan makanan yang disesuaikan dengan kesukaan, pola makan atau kepercayaan. Selain itu diberikan motivasi penyuluhan dan konseling pada remaja ataupun keluarga. Hasil studi yang ada menunjukkan bahwa dengan lebih sering dilakukan oleh kelompok sosial ekonomi menengah ke atas dan perbedaan ini tanpa jelas pada wanita. Meningkatnya sosial ekonomi suatu keluarga akan mempengaruhi

gaya hidup keluarga tersebut. Umumnya gaya hidup yang diikuti ialah gaya hidup yang trend pada masa tersebut dan menjadi simbol status kelas ekonomi tertentu. Salah satu simbol adalah melalui tubuh wanita dengan status ekonomi menengah ke atas memandang penting nilai kerampingan atau kelangsingan dan penampilan fisik dibanding wanita dengan status ekonomi di bawah (Husna N. , 2013 )

#### c. Pengobatan

Obat-obatan tertentu menyebabkan nafsu makan seseorang menjadi menurun dan mempengaruhi pola diet. Untuk mengatasi penurunan nafsu makan ini maka dapat dilakukan pengaturan pemberian makanan 3 sampai 4 kali sehari pemberian makan yang tepat dan makan yang menarik nafsu makan

#### d. Psikis

Penyakit psikis ini yang diderita remaja dapat menyebabkan gangguan psikis pada remaja seperti menurunnya nafsu makan, rasa takut, merasa melakukan diet ketat. Untuk itu diperlukan dukungan dan motivasi terhadap remaja (Husna N. , 2013 )

#### e.Makanan dari luar (makanan cepat saji)

Kata kalanya keluarga dan remaja membawakan makanan dari luar rumah seperti makanan yang cepat saji tetapi makanan ini justru tidak sesuai dengan diet yang dilakukan remaja dan akan berpengaruh pada proses penyembuhan untuk mencegahnya hal ini sebaiknya penyajian makan yang tepat waktu, diberikan penyuluhan dan pengertian pada remaja serta keluarga dan memberikan makan yang menetes kebiasaan makan yang sehat pada remaja di setiap harinya (Husna N. , 2013 )

#### f.Media massa

Pengetahuan diet pada remaja sangat dipengaruhi oleh media massa terutama yaitu remaja putri. Remaja putri menerapkan diet untuk menurunkan berat badannya dengan berbagai cara yang menurut mereka lebih efektif meniru dari berbagai kalangan massa dan terkadang diet dilakukan malah lebih membahayakan kesehatan tubuh mereka (Husna, 2013, Fadhlullah, 2014, & Grogan, 2008)

#### 2.1.4. Dampak Diet

Melakukan pola diet dapat menimbulkan dampak bagi seseorang, yaitu diantaranya :

##### 1. Dampak biologis

Peneliti mengatakan bahwa diet akan meningkatkan level sistematik kortisol. Merupakan pertanda dari timbulnya stres, yang merupakan prediktor terhadap level rasa lapar dan hal ini merupakan faktor yang berisiko terhadap timbulnya tulang rapuh (Nuraini, 2017)

##### 2. Dampak psikologis

Individu yang melakukan diet biasanya akan lebih depresi dan emosional daripada individu yang tidak melakukan diet dan akan mengalami kecemasan serta kurangnya penyesuaian diri yang baik pada area sosialisasi, kematangan tanggung jawab dan struktur nilai intrapersonal (Nuraini, 2017)

##### 3. Dampak kognitif

Kerusakan dalam working memory, waktu reaksi, tingkat perhatian dan performansi kognitif dipengaruhi oleh bentuk tubuh, makanan dan diet yang disebabkan oleh kecemasan yang dihasilkan oleh efek stres terhadap diet (Nuraini, 2017)

#### 2.1.5. Pengukuran Perilaku Diet

Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai perilaku diet pada umumnya mengacu pada alat ukur yang disusun oleh French, Perry, Leon dan Fulkerson (Nuraini, 2017). Alat ukur ini terdiri dari dua metode penurunan berat badan, antara lain:

##### 1. Metode penurunan berat badan yang sehat

Metode ini yang mencerminkan pola makan sehat dan olahraga. Metode ini terdiri dari pengurangan kalori, memperbanyak olahraga, memperbanyak makan buah dan sayuran, mengurangi camilan, mengurangi asupan lemak, mengurangi permen atau makanan manis, mengurangi porsi makan yang dikonsumsi, mengubah tipe makanan, mengurangi konsumsi daging dagingan, mengurangi makanan yang terkait karbohidrat tinggi dan mengonsumsi makanan yang rendah kalori (Nuraini, 2017)

## 2. Metode penurunan berat badan yang tidak sehat

Metode ini yang mencerminkan usaha mengontrol berat badan yang tidak sehat. Metode ini terdiri dari puasa (diluar ibadah), sengaja melewati waktu makan (sarapan, makan siang, makan malam), memperbanyak merokok, penggunaan laxative (obat pelancar buang air besar), menggunakan diuretik (obat penyerap kadar air dalam tubuh), menggunakan penahan nafsu makan, menggunakan pil diet, memuntahkan makanan dengan sengaja, tidak makan daging sama sekali, tidak makan makanan yang mengandung karbohidrat sama sekali dan hanya memakan satu jenis makanan saja dalam sehari (Nuraini, 2017)

### 2.1.6. Aspek Perilaku Diet

Perilaku diet merupakan bagian dari pola makan. Aspek teoritis perilaku makan pertama kali dikemukakan oleh Schachter dan Radin dalam teori internal-eksternal obesitas.

Aspek diet menurut (Husna N. , 2013 )terdiri dari :

#### 1. Aspek eksternal

Aspek eksternal mencakup situasi yang berkaitan dengan cara makan dan faktor makanan tersebut, baik dari segi rasa bau dan penampilan makanan. Bagi yang melakukan diet aspek eksternal ini akan lebih bernilai apabila makanan yang tersedia adalah makanan yang lezat (Husna N. , 2013 )

#### 2. Aspek emosional

Aspek emosional menunjukkan emosi yang lebih berperan pada perilaku makan yaitu emosi negatif, seperti kecewa, cemas, ataupun depresi dan sebagainya. Rasa cemas, rasa takut dan rasa khawatir yang timbul dapat melahirkan sikap yang berbeda-beda pada setiap orang. Ada yang mengatasi keadaan stres dengan tidur, melakukan berbagai aktivitas fisik seperti olahraga, jalan-jalan, minum minuman keras, mengonsumsi obat-obatan tertentu atau mengalihkan perhatiannya dengan memakan makanan kesukaannya. Khusus untuk memakan makanan kesukaan tersebut jika keadaan berlangsung lama dan tidak terkontrol maka akan menyebabkan dampak negatif pada tubuh, Terlebih jika makanan yang dimakan banyak mengandung kalori karbohidrat dan lemak yang tinggi titik



kondisi ini dapat menjadi kebiasaan makan yang salah karena bisa menaikkan berat badannya (Husna N. , 2013 )

### 3. Aspek restrain

Istilah restraint menurut kamus kedokteran merupakan pengekangan atau pembatasan. Aspek ini kemudian dikembangkan oleh Hermab dan Polivy tahun 1997 yang mengemukakan bahwa pola makan individu dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor faktor fisiologis yaitu desakan terhadap keinginan pada makanan dan usaha secara kognitif untuk melawan keinginan tersebut (Husna N. , 2013 )

## 2.2. Konsep Remaja

### 2.2.1. Definisi Remaja

Remaja adalah masa transisi dari periode anak-anak ke dewasa, di mana secara psikologis kedewasaan tentunya bukan hanya tercapai di usia tertentu. Individu mengembangkan ciri-ciri abstrak dan konsep diri menjadi lebih berbeda titik batasan usia remaja menurut WHO adalah 12-24 tahun, yang ditandai dengan perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja merupakan persiapan menjadi orang tua Untuk itu perlu memiliki kesehatan reproduksi Prima sehingga dapat mencetak generasi yang lebih sehat (Proverawati, 2010)

Menurut WHO remaja adalah mereka yang berada di tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Masa remaja adalah masa yang labil biasanya mereka memiliki sifat Mudi Kadang baik ataupun kadang sedih, marah, galau Biasa juga disebut labil tersebut serta terdapat perubahan lain seperti perubahan emosi, fisik, psikis, sosial dll. Hal ini dikarenakan otak sedang dalam tahap perkembangan otak terus berubah sepanjang waktu tetapi ada lompatan besar dalam perkembangan ketika memasuki remaja (Irianto, 2015 )

### 2.2.2. Klasifikasi remaja

- a. Menurut WHO remaja adalah seseorang dengan periode usia antar 12-24 tahun.
- b. Menurut peraturan Menteri Kesehatan RI No. 25 th 2014: Rentan usia remaja antara 10-18 tahun.

c. Menurut Direktorat Remaja dan Perlindungan Ham Reproduksi (BKKBN) usia remaja antara 10-24 tahun

d. Menurut The Health Resources and Service Administration Guidelines Amerika Serikat remaja awal usia antara 10-14 tahun, remaja pertengahan usia antara 14-17 tahun, dan masa remaja akhir usia antara 17-19 tahun (Kusmiran, E, 2015)

### 2.2.3. Tahapan remaja

Menurut (Sarwono, 2011) dan (Hurlock, 2011.) ada tiga tahap perkembangan remaja, yaitu:

#### 1. Remaja awal (*Early Adolscet*) usia 11-13 tahun

Seorang remaja pada tahap ini masih belum percaya dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Remaja mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis. Pada tahap ini remaja sulit untuk mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa. Pada tahap ini remaja ingin bebas dan mulai berpikir abstrak.

#### 2. Remaja Madya (*Middle Adolscence*) 14-16 tahun.

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman-temannya. Remaja merasa senang jika banyak teman yang menyukainya ada kecenderungan narsistik yaitu mencintai diri sendiri dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat yang sama pada dirinya. Remaja cenderung berada dalam kondisi kebingungan karena remaja tidak tahu harus memilih yang mana. Pada fase remaja Maja ini mulai timbul keinginan untuk berkencan dengan lawan jenis dan berkhayal tentang aktivitas seksual sehingga remaja mulai mencoba aktivitas aktivitas seksual yang mereka inginkan.

#### 3. Remaja akhir (*Late Adolscence*) 17-20 tahun.

Pada tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa yang ditandai dengan pencapaian 5 hal yaitu :

- a. Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- b. Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang dan dalam pengalaman-pengalaman yang baru.
- c. Terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- d. Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri).

- e. Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*privat self*) dan publik.

#### 2.2.4. Perubahan fisik remaja.

##### 1. Munculnya tanda-tanda sekunder yaitu :

Tanda-tanda seks primer yaitu berhubungan langsung dengan organ seks dan ini terjadi pada remaja wanita dan pria. Pada remaja pria ciri seks primer dapat dilihat pada pertumbuhan yang cepat dan pada penis serta skrotum yang mengalami mimpi basah untuk pertama kalinya. Pada remaja wanita ditandai dengan menarik atau munculnya periode menstruasi untuk pertama kalinya.

##### 2. Munculnya tanda-tanda seks sekunder yaitu:

Pada remaja pria tumbuhnya jakun penis dan buah zakar bertumbuh besar, terjadinya ereksi dan ejakulasi, suara bertambah besar, dada lebih bidang, nama badan berotot, tumbuh kumis di atas bibir, jambang dan rambut di sekitar kemaluan dan ketiak titik pada remaja wanita panggul lebih melebar, pertumbuhan rahim dan vagina tumbuh rambut di sekitar kemaluan dan vagina payudara membesar.

##### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan fisik remaja.

###### 1. Pengaruh keluarga

Pengaruh keluarga meliputi faktor keturunan maupun faktor lingkungan. Karena faktor keturunan seseorang anak dapat lebih tinggi atau panjang daripada anak lainnya, jika ayah dan ibu atau keknya tinggi dan panjang. Faktor lingkungan akan membantu menentukan tercapai tidaknya perwujudan potensi keturunan yang dibawa anak. Pada setiap tahapan usia, lingkungan lebih banyak pengaruhnya terhadap berat tubuh daripada tinggi tubuh.

###### 2. Pengaruh gizi

Anak-anak yang memperoleh gizi yang cukup biasanya akan lebih tinggi tubuhnya dan sedikit lebih cepat mencapai masa remaja dibandingkan dengan mereka yang memperoleh gizi buruk. Lingkungan dapat memberikan

pengaruh bagi remaja demikian rupa sehingga menghambat atau mempercepat potensi untuk pertumbuhan di masa remaja.

### 3. Gangguan emosional

Anak yang sering mengalami gangguan emosional akan mengalami terbentuknya steroid adrenal yang berlebihan. Dan ini akan membawa akibat berkurangnya pembentukan hormon pertumbuhan di kelenjar pituitari. Bila terjadi hal demikian pertumbuhan awal remajanya akan menghambat dan tidak tercapai berat tubuh yang seharusnya.

### 4. Jenis kelamin

Anak pria cenderung lebih tinggi dan lebih berat daripada anak wanita kecuali pada usia antara 12-15 tahun. Anak wanita biasanya akan sedikit lebih tinggi dan berat daripada anak pria titik terjadinya perbedaan berat dan tinggi tubuh ini karena bentuk tulang dan otot pada anak pria memang beda dari anak wanita.

### 5. Status sosial dan ekonomi

Anak-anak yang berasal dari keluarga yang status sosial ekonomi rendah cenderung lebih kecil daripada anak yang berasal dari keluarga yang sosial ekonominya tinggi titik keluarga yang mampu akan dapat memenuhi kebutuhan primer anaknya sebaliknya keluarga yang kurang mampu akan sulit memenuhi kebutuhan anaknya secara memadai.

### 6. Kesehatan

Anak-anak yang sehat dan jarang sakit Biasanya akan memiliki tubuh yang lebih berat daripada anak yang sering sakit. Kurangnya perawatan kesehatan akan menyebabkan anak mudah terserang penyakit. cara makan yang salah dalam arti makan tanpa memperhatikan keseimbangan gizi dan vitamin juga dapat menyebabkan tubuh menjadi sakit.

### 7. Pengaruh bentuk tubuh

Bentuk tubuh mesomorf, ektomorf atau endomorf akan mempengaruhi besar kecilnya tubuh anak. Misalnya, maka yang bentuk tubuhnya mesomorf

akan lebih besar dari pada yang ektonord atau endomorf karena memang mereka lebih gemuk dan berat (Irianto, 2015 )

### **2.3. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi pola diet pada remaja**

Penelitian yang telah dilakukan (Amir, 2015); (Movvashage , 2017); (Sazani , 2016); (Sekari, 2019) dijelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi pola diet pada remaja terdapat dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu pertama kematangan fisik. Semakin matang fisiknya maka akan semakin banyak perubahan yang dialami maka dapat mempengaruhi pola diet. Kedua yaitu Usia, semakin dewasa seseorang maka semakin ingin melakukan pola diet untuk kesehatannya agar terhindar penyakit di masa tua. Ketiga yaitu berat badan. Faktor ini sering dialami oleh remaja karena remaja dengan berat badan yang tinggi maka mereka akan melakukan diet. Faktor keempat adalah asupan makanan dari remaja sendiri. Terakhir yaitu citra tubuh. Faktor citra tubuh sangat mempengaruhi pola diet karena saat ini remaja selalu ingin terlihat langsing dan memiliki bodi yang bagus dengan itu maka mereka melakukan diet. Faktor yang kedua adalah faktor pendukung yaitu Status sosial ekonomi, status sosial ekonomi keluarga mengah ke bawah dapat mempengaruhi seseorang melakukan diet. Faktor ketiga yaitu keluarga, dukungan dari keluarga untuk melakukan diet merupakan faktor yang dapat mempengaruhi seseorang melakukan diet. Faktor keempat yaitu nilai ketertarikan masyarakat terhadap kelangsingan. Faktor kelima ialah pengobatan yaitu obat-obatan tertentu menyebabkan nafsu makan turun. Untuk mengatasi turunnya nafsu makan ini makan dapat dilakukan pengaturan pemberian makanan 3-4 kali sehari, pemberian makan yang tepat, dan makan yang menarik nafsu makan. Faktor kelima ialah psikis, penyakit ini yang diderita remaja dapat menyebabkan gangguan psikis pada remaja seperti turun nafsu makan, rasa takut, merasa melakukan diet ketat. Untuk itu diperlukan dan motivasi kepada remaja. Kemudian Makan Luar yang biasanya keluarga dan remaja membawakan makan diluar rumah, tetapi makan ini justru tidak sesuai dengan diet remaja dan akan berpengaruh pada proses penyembuhan, untuk mencegahnya hal ini sebaiknya penyajian makan yang tepat waktu, diberikan penyuluhan dan pengertian pada remaja dan keluarga, dan berikan makan yang mendeteksi kebiasaan makan remaja tiap hari. Terakhir yaitu Media massa, dengan

pengetahuan diet pada remaja putri sangat dipengaruhi oleh media massa. Remaja putri menerapkan diet untuk menurunkan berat badannya dengan berbagai cara yang menurut mereka lebih efektif, meniru dari berbagai kalangan massa, dan terkadang diet dilakukan membahayakan kesehatan tubuh mereka. Hasil dari penelitian (Sekari, 2019) juga menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi pola diet pada remaja adalah asupan makanan pada remaja itu sendiri, seperti pengkonsumsian makanan cepat saji yang tidak diatur nilai gizinya. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa Prevalensi pola makan yang tidak sehat diperoleh 65,3% sedangkan secara keseluruhan remaja putri melakukan diet yang sehat adalah 35,8% (Amir, 2015); (Movvashage , 2017); (Sazani , 2016); (Sekari, 2019).

